



ごしよりん®

五所川原市

7つの健康目標

*すぐに取り組める7つの健康目標をご紹介します。
*みんなの一步で健やかなまちづくりを実現しましょう。

その1

ご

5分でも10分でも、まずは体を動かす機会を増やそう！



無理はしないように自分にあった運動を。

その2

し

しよっぱくない？塩分控えて、野菜多めに！



減塩で高血圧予防。野菜を毎食とろう。

その3

よ

よ酔いすぎはほどほどに。休肝日を増やそう！



お酒を楽しむためにはお酒を休むことも大事。

その4

が

がんばろう禁煙！たばこはやめよう！



そろそろ禁煙しませんか？あきらめず何度でもチャレンジしよう。

その5

わ

わらう、おしゃべり、お風呂、カラオケ。自分なりのストレス解消法を！



ストレスを上手にコントロール。しっかり休養もとりましょう。

その6

ら

らからの点検、年1回健診を受けよう！



受けてますか？今の体の状況がわかりますよ。

その7

し

し歯周病と虫歯をチェックして、自分の歯を大切にしよう！



歯と歯ぐきの変化に気づくことが第一歩。

■ 五所川原市7つの健康目標 ■

運動

5分でも10分でも、まずは体を動かす機会を増やそう！

体を動かす機会が多い、または運動量が多い人は、少ない人と比べて循環器疾患やがんなどの発症リスクが低いことが認められています。
また、高齢者の運動機能、認知機能の低下を予防する効果もあります。
週2回以上歩く距離を増やすなど、日常生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

食

しょっぱくない？ 塩分控えて、野菜多めに！

塩分の調整は高血圧予防に、野菜を多く摂ることは脳卒中、心臓病、一部のがんにかかる確率を下げることになります。
塩分を控えるためには、酸味や、だしのうま味などを生かすこと、1日350g以上の野菜を食べるためには、野菜に熱を通してかさを減らしたり、3食に分けて摂ることがコツです。

お酒

酔いすぎはほどほどに。休肝日を増やそう！

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などは、1日の平均飲酒量が多いほど発症リスクが高まります。
また、お酒のカロリーと、脂肪の多いおつまみのセットは、内臓脂肪の大敵です。
飲みすぎを控え、休肝日（お酒を飲まない日）を増やして、お酒を楽しみましょう。

たばこ

がんばろう禁煙！ たばこはやめよう！

たばこは、がん、脳卒中、虚血性心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病、妊娠・出産への悪影響など、多くの健康被害に関連します。
また、副流煙は、たばこを吸わない人への健康被害としても問題となっています。
たばこは吸わないこと、また、あきらめずに何度でも禁煙にチャレンジしましょう。

ストレス

わらう、おしゃべり、お風呂、カラオケ。自分なりのストレス解消法を！

現代は、家庭でも社会でも多くのストレスにさらされ、ストレスの多い時代といえます。
ストレスが高い状態が続くと、こころの病気だけでなく、高血圧や糖尿病の発症・悪化につながる事が認められています。
自分なりのストレス解消法を見つけ、十分な休養をとり、こころの健康を保ちましょう。

健診

からだの点検、年1回健診を受けよう！

定期的に体の状況を知ることは、血圧、血糖、コレステロールなどの変化を知ることができ、生活習慣の改善を考えるきっかけとなります。
また、健診を受けることで早期治療につながり、身体的にも金銭的にも負担を軽くすることができます。

歯

歯周病と虫歯をチェックして、自分の歯を大事にしよう！

歯を失う主な原因は、歯周病と虫歯です。特に歯周病は、歯周病菌が歯ぐきの血管から入り込み、全身の様々なところに影響を及ぼすことが分かっています。
ていねいな歯磨きはもちろん、歯と歯ぐきに変化がないかチェックをすることが大切です。
歯ぐきの腫れなど異常があったら、早めに歯科医に相談し、自分の歯を守りましょう。